« Préparer et Bien vivre sa retraite »
13 et 14 Mars 2015 – Pau

Programme des animations et conférences

Animations et conférences	Vendredi 13 mars	Samedi 14 mars
Parcours Équilibre : renforcement musculaire et postures pour prévenir les chutes *animé par l'association « Graine de lune », opérateur sportif de l'ASEPT (*) Sud Aquitaine*	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30
Atelier Bien Être : gymnastique douce, respiration et relaxation, *animé par l'association « Graine de lune », opérateur sportif de l'ASEPT (*) Sud Aquitaine*	11h30 - 12 h30	11h30 - 12 h30
Conférence «Nutrition, santé, activité physique» : conseils nutritionnels, équilibre alimentaire, prévention des risques cardio-vasculaires, lien entre activité physique et cancers … *avec la participation du Docteur Christian Pougel, médecin conseil à la MSA Sud Aquitaine*	14h00 -15 h30	
Conférence «Transmission du patrimoine et organisation de sa succession» : le cadre juridique, les différentes options possibles (donation, testament…), comment faire les bons choix selon sa situation familiale… *avec la participation de Maître Anne Marie Choy, avocate au barreau de Pau*		14h00 - 15 h30
Conférence «Faciliter l'accès aux soins » *avec la participation de Sandrine Cassou ; Cpam de Pau et Hélène Gachet du service social de la Carsat Aquitaine*	15h30 - 17h	
Conférence «Ma retraite, mode d'emploi » *Avec les Caisses de retraite.*		15h30 – 17h30

(*) Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires